

ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΟΣ ΧΑΡΤΗΣ



Ο παγκόσμιος χάρτης της σωστής διατροφής

Οι Γαλλίδες φημίζονται για την λεπτή τους σιλουέτα, ενώ οι Ιταλοί είναι ένας από τους πιο υγιείς λαούς στον κόσμο παρά το γεγονός ότι στη διατροφή τους κυριαρχούν τα μακαρόνια και η πίτσα!

Δείτε ποια **διατροφικά μυστικά από όλο τον κόσμο** θα σας βοηθήσουν να διατηρήσετε την καλή σας υγεία και το ιδανικό σας βάρος.

Ιαπωνία: Ψάρι

Οι Ιάπωνες τρώνε πιο υγιεινά από τους περισσότερους λαούς του κόσμου. Η διατροφή τους περιλαμβάνει πολύ ψάρι, το οποίο παρέχει πολύτιμα Ω-3 λιπαρά οξέα. Έχει αποδειχθεί ότι τα Ω-3 λιπαρά οξέα μειώνουν τον κίνδυνο καρδιοπάθειας και εγκεφαλικού. Επίσης, οι Ιάπωνες καταναλώνουν αρκετά πράσινα, φυλλώδη λαχανικά και σόγια, τα θρεπτικά συστατικά των οποίων μειώνουν τον κίνδυνο καρκίνου του μαστού χάρη στην εξισορροπητική τους δράση στην ορμονική λειτουργία. Τέλος, το σούσι, το πιο δημοφιλές ιαπωνικό έδεσμα, παρέχει πολύτιμη ενέργεια αλλά έχει λίγα λιπαρά.



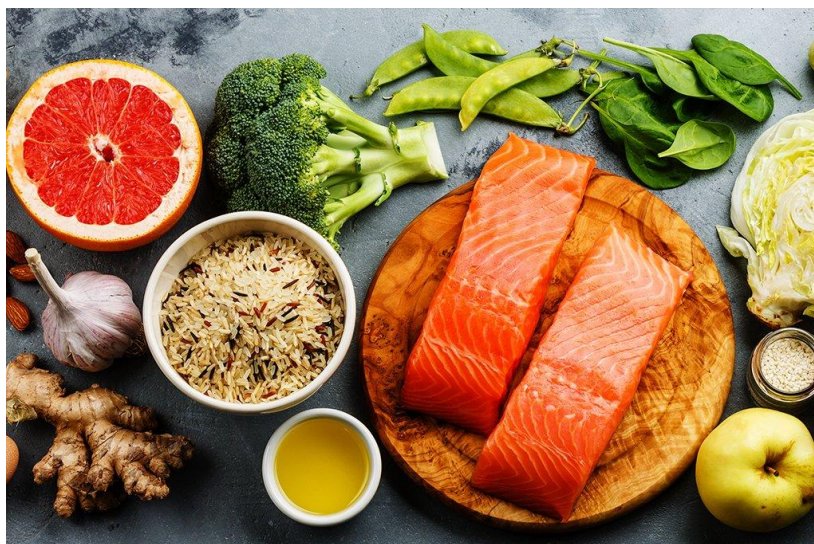
Μεσόγειος: Ελαιόλαδο και λαχανικά

Η διατροφή που παραδοσιακά χαρακτηρίζει τους λαούς της Μεσογείου είναι πλούσια σε ψάρι και θαλασσινά, ελαιόλαδο, λαχανικά, φρούτα και καρπούς, παρέχει λοιπόν ασύγκριτα οφέλη και εύλογα συνδέεται με την καλή υγεία και το μειωμένο κίνδυνο εμφάνισης χρόνιων νοσημάτων όπως η καρδιοπάθεια και ο διαβήτης. Οι αντιοξειδωτικές ουσίες από τα φρούτα και τα λαχανικά συνδέονται επίσης με το μειωμένο κίνδυνο απώλειας μνήμης και άνοιας. Το τυρί και το κόκκινο κρέας καταναλώνονται σε πολύ μικρές ποσότητες στο πλαίσιο της μεσογειακής διατροφής.



Ισλανδία: Τοπικά προϊόντα απαλλαγμένα από παρασιτοκτόνα

Τα περισσότερα προϊόντα που καταναλώνουν οι Ισλανδοί παράγονται στη χώρα τους χωρίς να χρησιμοποιούνται σχεδόν καθόλου χημικές ουσίες όπως αυτές που υπάρχουν στα παρασιτοκτόνα. Οι Ισλανδοί καταναλώνουν ποιοτικά γαλακτοκομικά και αρκετό γιαούρτι που περιέχει ωφέλιμα προβιοτικά. Επίσης, βασικό συστατικό της διατροφής των κατοίκων του νησιού είναι το ψάρι, το οποίο συμβάλλει στην υγεία της καρδιάς και του εγκεφάλου.



Σουηδία: Ζυμωμένα γαλακτοκομικά και μούρα

Τα γαλακτοκομικά που έχουν υποστεί ζύμωση διευκολύνουν την πέψη και ενισχύουν το ανοσοποιητικό. Οι Σουηδοί αγαπούν επίσης τα μούρα, πλούσια σε αντιοξειδωτικές ουσίες και βιταμίνες. Τέλος, καταναλώνουν σημαντικές ποσότητες προϊόντων από σίκαλη, η οποία παρέχει μεγάλη ποσότητα φυτικών ινών.



Αιθιοπία: Προϊόντα ολικής άλεσης

Η διατροφή στην Αιθιοπία δεν περιλαμβάνει πολλά λιπαρά αλλά είναι πλούσια σε σπόρους και καρπούς. Το τεφ (teff) είναι ένας σπόρος που ευδοκιμεί στην Αιθιοπία και είναι πλούσιος σε φυτικές ίνες, σίδηρο, πρωτεΐνες και ασβέστιο. Το τεφ χρησιμοποιείται στην παρασκευή πολλών τοπικών πιάτων. Οι καρποί και οι σπόροι είναι απαραίτητοι για την υγεία του γαστρεντερικού και μειώνουν τον κίνδυνο καρκίνου του παχέος εντέρου.



Κίνα: Πράσινο τσάι

Το πράσινο τσάι είναι το αγαπημένο αφέψημα των Κινέζων και υπάρχει σε κάθε σπίτι. Βοηθά τον οργανισμό να απορρίψει τοξίνες, διευκολύνει την πέψη και περιορίζει τις λιγούρες. Εξουδετερώνει επίσης τις ελεύθερες ρίζες, οι οποίες συμβάλλουν στην εκδήλωση καρκίνου και καρδιοπάθειας. Φυσικά, η κινέζικη κουζίνα –όπως ολόκληρη η ασιατική –βασιίζεται έντονα στη χρήση των μπαχαρικών (που δίνει την χαρακτηριστική έντονη γεύση).



Γαλλία: Κόκκινο κρασί

Ίσως έχετε ακούσει για το «γαλλικό παράδοξο», δηλαδή το γεγονός ότι οι Γάλλοι είναι αδύνατοι και υγιείς ενώ η διατροφή τους είναι πλούσια σε λιπαρά και υδατάνθρακες. Το φαινόμενο εξηγείται πιθανώς από τη συνήθεια των Γάλλων να καταναλώνουν καθημερινά λίγο κόκκινο κρασί, το οποίο περιέχει μια ουσία που ονομάζεται ρεσβερατρόλη. Η ρεσβερατρόλη είναι ένα πανίσχυρο αντιοξειδωτικό που προστατεύει από τις βλάβες που προκαλούν οι ελεύθερες ρίζες και διευκολύνει την ανάπτυξη των κυττάρων.



Ινδία: Μπαχαρικά

Εάν έχετε δοκιμάσει ποτέ την ινδική κουζίνα, σίγουρα θα γνωρίζετε ότι είναι ιδιαίτερα «βαριά». Τα μπαχαρικά δεν προσδίδουν μόνο εξαιρετική γεύση σε ένα γεύμα, αλλά έχουν και πολυάριθμα οφέλη για την υγεία. Ο κουρκουμάς, για παράδειγμα, ο οποίος αποτελεί βασικό συστατικό στο μείγμα κάρυ, έχει αντιφλεγμονώδη δράση και καταπραΰνει τα συμπτώματα του συνδρόμου ευερέθιστου εντέρου.

